

PGDYS			Course Code: PGDYS - 206			Semester – I		
Course Name: Introduction of Yoga								
Credit – 02				Maximus Marks (MM) – 100				
Evaluation scheme			Periods			Total Number of Periods -30 hrs.		
IAE	MTE	ETE	L	T	P	Type of Course: IDC		
20	20	60	2	0	0			
Objective: -								
<ul style="list-style-type: none"> ➤ The course "Introduction to Yoga" offers a comprehensive exploration of yoga, an ancient practice that harmonizes the mind, body, and spirit. This course aims to provide students with a foundational understanding of yoga's principles, history, and benefits, while also introducing practical techniques for incorporating yoga into daily life. By the end of this course, students will have a well-rounded grasp of yoga's diverse aspects and its potential for enhancing overall well-being. 								
Course Outcome: -								
<ul style="list-style-type: none"> ➤ To make the student understand the definition, history and relevance of yoga. To make the student aware of the main elements of yoga philosophy 								

Unit-I:

योग के रूप - योग की अवधारणा, अर्थ और परिभाषाएँ, संक्षिप्त इतिहास, परंपराएँ (वैदिक, हठ) और योग का प्रासंगिकता। योग की चार धाराएँ: कर्म योग, भक्ति योग, राज योग, ज्ञान योग उद्देश्य, सिद्धांत और योग के भ्रातियाँ।

Unit II:

योग मनोविज्ञान - चित्त की अवधारणा और अर्थ, चित्त के चरण (भूमि), चित्त वृत्तियाँ, वृत्ति नियंत्रण के विभिन्न तरीके, चित्त विक्षेप, विक्षेप सहभुवा, चित्त प्रसादना और पंच क्लेश।

Unit III:

योगियों के जीवन का परिचय - महर्षि पतंजलि, आदि शंकराचार्य, गोरखनाथ, बाबा बालकनाथ, स्वामी दयानंद सरस्वती, स्वामी विवेकानंद, श्यामा चरण लाहिरी, स्वामी शिवानंद सरस्वती, पं० श्री राम शर्मा आचार्य।

Unit IV:

योग ग्रंथों का परिचय - पतंजल योग सूत्र, श्रीमद् भगवद् गीता, संक्षिप्त परिचय - योगोपनिषद् और षड्दर्शन, हठ योग प्रदीपिका, घेरंड संहिता।

Unit V:

योग दर्शन की मुख्य तत्वमीमांसा - योग दर्शन में पुरुष-प्रकृति की अवधारणा, प्रकृति के पच्चीस गुण, अष्टांग योग का रूप: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, क्रिया योग, कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति।

REFERENCE BOOKS: -

- Yogadarshanam (487 with Hindi commentary, Arthavanprastha Ashram Jwalapur (Haridwar).
- Yoga Science - Swami Vigyananand Saraswati.
- Yoga Philosophy - Swami Satyananda Saraswati.
- Saint Mahatma of India - Ram Lal.
- Great Yogi of India - Vishwanath Mukherjee.
- Yoga Element of Kalyan - Gita Press Gorakhpur.
- Patanjal Yoga Pradeep - Omanand Teerth.
- Shrimad Bhagwad Gita Press, Gorakhpur.